

TRABAJO DE FIN DE GRADO
DE MAESTRO EN EDUCACIÓN INFANTIL

“LA EDUCACIÓN EMO-INTELECTUAL
EN EDUCACIÓN INFANTIL”

La salud emocional en la escuela I

(PROYECTO DE INNOVACIÓN EDUCATIVA)

Autora: MARÍA MÉNDEZ GARCÍA

Tutor: ANTONIO HERNÁNDEZ DÍAZ

CURSO ACADÉMICO 2021/2022

CONVOCATORIA: JUNIO

Mi gratitud al CEIP Prácticas Aneja, a todo el profesional docente y equipo directivo por darme la oportunidad de realizar este Proyecto en el centro.

A la tutora del aula, Mercy, por abrirme las puertas de su clase y por apoyarme durante todo el proceso.

Al alumnado de 4 años de infantil A, y a sus familias por ser una parte fundamental del proyecto, por participar en él y dedicarme su tiempo y apoyo.

Y a mi tutor Antonio, por acompañarme, aconsejarme, guiarme y prestarme su ayuda durante la realización del Proyecto.

Índice

1. Introducción.....	5
2. Contextualización.	5
3. Materiales y recursos.....	6
4. Fundamentación teórica.....	7
5. Proyecto de innovación educativa.....	8
5.1. Evaluación inicial.....	8
5.1.1. Alumnado.	8
5.1.2. Familias.	20
5.2. Trabajos de intervención con el alumnado y las familias.....	21
5.2.1. Alumnado. Sesiones de intervención emo-intelectual en el aula.	21
5.2.2. Trabajo con las familias sobre las capacidades emo-intelectuales.....	29
5.3. Evaluación final.	32
5.3.1. Alumnado	32
5.3.2. Familias.	33
6. Conclusión.....	33
7. Bibliografía.....	34
8. Anexos.....	36

[Este trabajo forma parte de un Proyecto, que se complementa con el TFG de la alumna Érika Ramos Alvarado, titulado: “La capacitación afectiva del profesorado. La educación emocional en la escuela II” (Facultad de Educación. Universidad de La Laguna. Curso Académico 2021-2022)].

Título:

“LA EDUCACIÓN EMOINTELECTUAL EN EDUCACIÓN INFANTIL”

Resumen:

El Trabajo Final de Grado titulado “*La educación emo-intelectual en educación infantil (La salud emocional en la escuela I)*” se corresponde con el tipo de proyecto de innovación educativa y tiene por finalidad desarrollar la educación emo-intelectual dentro de las aulas, trabajando un modelo basado en tres capacidades: la autonomía personal, la tolerancia a la frustración, y la autorregulación cognitiva. Para ello se utiliza un tipo de recursos no-saturados - cuentos, cortos y actividades abiertas – que permiten, a través del juego, favorecer de manera más sencilla y dinámica el desarrollo emo-intelectual del alumnado. Su objetivo es propiciar la canalización adecuada del desarrollo de las emociones a edades tempranas. Para ello nos hemos basado en el enfoque AMAE que complementa nuestra intervención con otro modelo dedicado a la capacitación afectiva del alumnado.

Palabras claves:

Enfoque AMAE, Educación emo-intelectual, Autonomía personal, Tolerancia a la frustración, Autorregulación cognitiva.

Abstract:

The thesis on "Emotional-intellectual education in early childhood education (Emotional health at school, I)", corresponds to the type of educational innovation, The objective of this project is to develop emotional-intellectual education in the classroom, working on personal autonomy, frustration tolerance and cognitive self-regulation, through a series of non-saturated resources such as stories, short films, activities... In this way, the students' emotional and intellectual development has been encouraged through play, in order to promote the development of emotions at an early age. Always based on the AMAE model, which aims to promote the affective empowerment of students.

Key words:

AMAE model, Emotional-intellectual, personal autonomy, frustration tolerance, cognitive self-regulation.

1. Introducción.

Las emociones son, desde mi punto de vista, una parte fundamental en la educación infantil y en el desarrollo del alumnado, ya que el conocimiento y la autorregulación de las emociones, a edades tempranas, permiten que crezcan sabiendo regular dichas emociones y expresarlas de forma asertiva.

Esta fue la razón por la que la temática de este TFG captó mi atención, ya que antes de realizarlo no tenía el conocimiento adecuado para trabajar el desarrollo emocional dentro del aula. Gracias al desarrollo de este trabajo aprendí a trabajar las emociones con los más pequeños, usando el juego como herramienta principal. De esta manera aprendieron a identificar y a manejar adecuadamente su mundo emocional, de una forma más lúdica y entretenida, adquiriendo así recursos para resolver las situaciones propias de la vida cotidiana.

En un principio pensé que tratar algunos temas como, por ejemplo, la “autorregulación cognitiva” con niños y niñas de tan corta edad, me iba a resultar difícil, pero luego me fui dando cuenta de que no era así. Es verdad que buscar recursos y actividades para dicha capacidad me resultó complicado en algunas ocasiones, pero el resultado ha merecido la pena.

Después de terminado el trabajo considero que se debería dar más importancia, de la que aparentemente se da, a trabajar las emociones en el aula. Gracias a esta experiencia he aprendido a hacerlo de manera sencilla y adecuada. Lo digo de forma coloquial y cercana para conectar con personas que están en mí misma situación de aprendizaje. Considero que se trata de una aportación significativa para las personas que hemos elegido la profesión docente como nuestra inmediata dedicación.

2. Contextualización.

El proyecto de innovación se realizó en el Centro de Educación Infantil y Primaria, Prácticas Aneja, que está situado en núcleo urbano de San Cristóbal de La Laguna, en una zona céntrica y de fácil acceso peatonal.

La oferta educativa del Centro incluye las Etapas de Educación Infantil y Primaria con sus materias obligatorias correspondientes y ofreciendo la optativa de Religión. Además, realiza una oferta idiomática para todo el Centro, concretamente la Lengua Inglesa, y en el tercer ciclo de Educación Primaria ofrece la Lengua Francesa.

El Trabajo de Fin de Grado se realizó concretamente en el aula de Educación Infantil de 4 años A, compuesta por 19 alumnos y alumnas, de 4 y 5 años. El nivel

socioeconómico y sociocultural de las familias que componen dicha clase es de tipo medio. Nos parece interesante señalar que una gran parte de los progenitores del alumnado se dedican a la docencia.

3. Materiales y recursos.

Los materiales didácticos son recursos de gran importancia dentro del aula de educación infantil ya que, como dice Moreno (2013), “la mayoría de los aprendizajes que se realizan en educación infantil es a través de la experimentación, la manipulación, la utilización de recursos materiales que provoquen la estimulación de todos los sentidos.” (Moreno, 2013, p. 333).

A continuación, relatamos los medios que hemos utilizado para el desarrollo de nuestro TFG:

- Recursos materiales

Atendiendo a la sugerencia de Moreno (2013), utilizamos materiales y recursos variados y atractivos, con el objetivo de favorecer el amor por el conocimiento a través de la manipulación, la representación y la experimentación. Los recogemos en la siguiente Tabla.

Tabla de Recursos		
Recursos didácticos	Recursos digitales	Recursos tangibles
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Corto <i>Piper</i>. ▪ Corto <i>Ratón en venta</i>. ▪ Cuento “Yo mataré monstruos por ti”. ▪ Cuento “La cicatriz”. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ordenador. ▪ Proyector. ▪ Reproductor de sonido. ▪ Altavoces. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cartulinas. ▪ Lápices de colores. ▪ Caja de cartón. ▪ Pegamento. ▪ Témperas. ▪ Papel Kraft. ▪ Tijeras. ▪ Tarjetas con escenas de un cortometraje, plastificadas. ▪ Rotuladores. ▪ Fotos de cicatrices.

- Recursos humanos

En la puesta en práctica del proyecto participaron varios profesionales de la educación y la enseñanza.

- 1 tutor y coordinador del proyecto.
- 1 maestra de educación infantil y tutora del grupo.
- 19 alumnos del grupo de 4 años A.
- Padres, madres y familiares del alumnado.
- 1 estudiante en prácticas y autora del proyecto.

4. Fundamentación teórica.

La fundamentación teórica de este proyecto de innovación se ha basado en el Enfoque centrado en la Atención al Mundo de los Afectos en la Escuela-*AMAE* (Hernández, 2021a; Hernández, 2021b; Hernández, 2022), que tiene por objeto desarrollar la capacitación afectiva de profesionales cuya dedicación tiene que ver con el desarrollo humano (salud, educación y trabajo social). Este modelo hace hincapié en el desarrollo emocional en las primeras etapas de la vida y en la importancia de la autorregulación emocional, desarrollando el control de los sentimientos, emociones y sensaciones, favoreciendo así la inteligencia emocional. Por ello, el Enfoque aconseja a dichos profesionales a recibir una *capacitación afectiva* que les permita expandir positivamente el mundo emocional de la infancia. (Hernández, 2022).

Este enfoque está formado por dos modelos: *Educación emo-intelectual* del alumnado y *Capacitación afectiva* del profesorado (Hernández, en prensa; Hernández et. al, en prensa).

A) El modelo de educación *emo-intelectual* tiene por finalidad la integración del mundo emocional del alumnado y favorecer su bienestar psíquico, desarrollando la autonomía personal, la tolerancia a la frustración y la autorregulación cognitiva. Estas capacidades son las que hemos trabajado en nuestro Proyecto, a través de recursos y actividades que el Enfoque *AMAE* llama *no-saturados*. Sobre ello volveremos luego.

B) La capacitación afectiva afirma que los profesionales que tienen que ver con el desarrollo emocional deben adoptar un compromiso y una actitud vital, para que los destinatarios se sientan acompañados y apoyados durante su proceso de aprendizaje. Dicha capacitación está compuesta por tres capacidades:

- Capacidad de *alteridad*, que se basa en comprender el mundo emocional infantil, más allá de la empatía, haciéndolo con una implicación emocional más profunda.
- Capacidad de *acogida*, que consiste en acompañar el desarrollo emocional infantil, encontrando la distancia óptima entre la conciencia que tienen los niños y niñas de sus emociones, y nuestra propuesta para ayudarle a seguir avanzando en su desarrollo emocional.
- Capacidad de *transformación*, cuyo objetivo es aliviar lo que les hace sufrir durante el crecimiento, a través de la ayudar a *expansión del campo emocional infantil*.

C) Los recursos didácticos no-saturados no tienen que ver con los recursos utilizados, sino con la forma que se usan en el aula. Según el Enfoque *AMAE* (Hernández, 2021; Hernández, 2022; Hernández, en prensa), se caracteriza por usar los recursos de forma abierta, sin un objetivo premeditado y sin cierre de sentido, es decir, promoviendo la apertura mental y la creatividad. Es la mejor forma de conectar con los aspectos más profundos de las emociones de la infancia. El concepto de *no-saturación* proviene de la Química, en cuya ciencia se entiende la saturación como el estado de una disolución que no admite más cantidad de otra sustancia, que no se puede disolver. El objetivo de los recursos *no-saturados* es *expandir de forma continua el campo afectivo* del alumnado, de manera que puedan encontrar vías más tolerables para afrontar su sufrimiento.

5. Proyecto de innovación educativa.

Esta sección está dedicada a recoger los datos relativos a la evaluación inicial que llevamos a cabo, tanto con el alumnado como con sus familias, y a los comentarios a partir de las mismas.

5.1. Evaluación inicial.

Antes de comenzar el proyecto de innovación realizamos una evaluación inicial, tanto al alumnado como a las familias, al objeto de contemplar las diferencias que se producían antes y después de nuestra intervención en el aula.

5.1.1. Alumnado.

Para realizar la evaluación inicial al alumnado, de 4 años, utilizamos el vídeo de *Piper* que narra cómo una cría de gaviota llegó a superar con valentía sus miedos.

La actividad se llevó a cabo en el aula el día 25 de febrero de 2022. Para ello colocamos al alumnado en un semicírculo frente a la pantalla digital y se reprodujo el corto citado. Tras la finalización de este, realizamos las preguntas del siguiente cuestionario, que habíamos preparado previamente:

- ¿Cómo se llama el protagonista del vídeo? ¿Qué es Piper?
- ¿Han estado en algún lugar parecido al que está Piper? ¿Qué es?
- ¿Cómo se sienten cuando están en la playa? ¿Les gusta ir?
- ¿Saben lo que le pasa a Piper? ¿Les ha pasado a ustedes alguna vez?
- ¿Quién ayudó a Piper? ¿Cómo le ayudaron? ¿Papá o mamá les han ayudado alguna vez cuando han sentido miedo?
- ¿Qué hizo Piper después? ¿Les ha pasado algo parecido?
- ¿Qué fue lo que más le gustó del vídeo?

Con la ayuda de la tutora, los niños comentaron sus miedos, cómo los habían superado y qué fue lo que más les gustó del vídeo.

Respuesta del alumnado al cuestionario.

A continuación, se incluye el enlace del audio de la sesión completa de evaluación inicial del alumnado (*Piper*) y en el apartado de los anexos aparece la transcripción completa de dicha sesión (Anexo 1)

<https://youtu.be/vM2Epk2Zer4>

Elaboración de dibujos y explicaciones.

Seguidamente, después de visualizar el corto y contestar las preguntas del cuestionario, le ofrecimos individualmente al alumnado una hoja en blanco y le pedimos que la dividieran en dos partes: en la mitad izquierda debían dibujar a *Piper*, al inicio del corto, cuando tenía miedo y se sentía incapaz; y en la mitad derecha debían dibujar a *Piper* al final del corto, cuando este dejó los miedos atrás y los superó valientemente. Al principio, esta idea podría parecer difícil, ya que es complicado para los niños y niñas representar dichas emociones, pero la experiencia demostró que fueron capaces de plasmar el miedo y la valentía de maneras muy claras y legibles.

Para finalizar, le pedimos a cada niño/a que explicase lo que ocurría en cada viñeta que había dibujado, mientras por nuestra parte fuimos anotando lo que nos decían. Fue una tarea muy enriquecedora ya que el alumnado plasmó el miedo de diversas maneras, sacando diversas conclusiones según sus ideas sobre el vídeo.



VIÑETA 1

El pájaro tiene miedo de las olas y porque ya no está con su mamá.

VIÑETA 2

Ahora Piper está contento porque el cangrejo le ayudó a no tener miedo y ya está con su mamá



VIÑETA 1

Piper está triste porque vio una ola gigante y pensó que le iba a hacer daño y eso le daba miedo.

VIÑETA 2

Piper está feliz porque consiguió ser valiente.

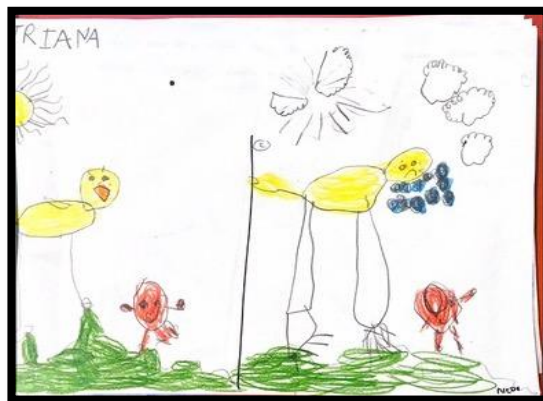


VIÑETA 1

Una ola aplastó a Piper y eso le hacía tener miedo y sentirse mal.

VIÑETA 2

El pájaro está contento porque es libre y está a salvo de la ola, y aprendió a no tener miedo



VIÑETA 1

Piper está feliz porque su amigo el cangrejo le ayudó a conseguir comida y ya no tiene miedo porque vio un nuevo mundo debajo del mar y eso le gustó.

VIÑETA 2

El pájaro está triste porque le apastó la ola y se hundió, y por eso le dio miedo el agua.



VIÑETA 1

Piper tenía miedo porque estaba solito, no podía coger comida y los demás pájaros si podían.

VIÑETA 2

El pájaro dejó de tener miedo al agua y su amigo el cangrejo le ayudó con sus pinzas



VIÑETA 1

Piper tenía miedo a la ola.

VIÑETA 2

El pajarito estaba contento porque su amigo el cangrejo le ayudó a no tener miedo

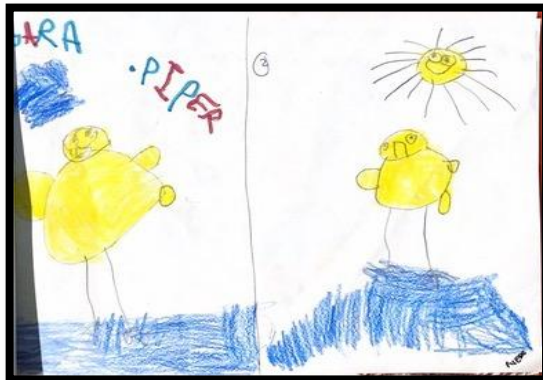


VIÑETA 1

El pájaro estaba triste porque no le gustaba el agua y e daba miedo porque pensaba que las olas eran peligrosas.

VIÑETA 2

En el dibujo Piper está dentro de la ola, ya se siente bien porque encontró comida, y encontró un nuevo mundo debajo del mar y dejó de tenerle miedo.

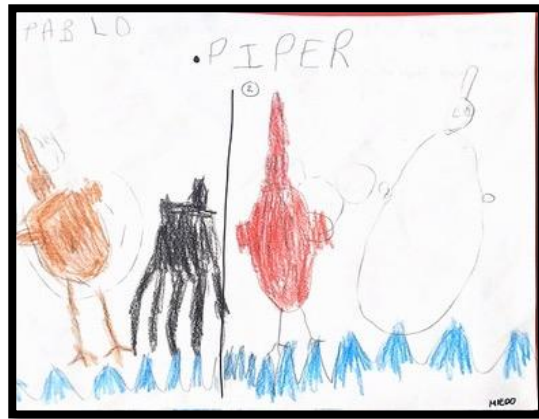


VIÑETA 1

Piper está contento porque su amigo el cangrejo le enseñó a no tener miedo

VIÑETA 2

El pájaro está triste porque tiene. Miedo a ahogarse

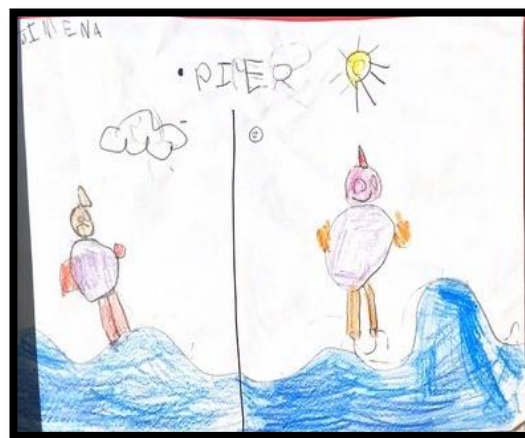


VIÑETA 1

El pájaro está triste porque está solo y tenía miedo porque pensaba que una ola se lo iba a llevar.

VIÑETA 2

Piper está contento porque está con su amigo el cangrejo.



VIÑETA 1

Piper tenía miedo de las olas porque eran muy grandes.

VIÑETA 2

Ahora está feliz porque encontró a su mamá y aprendió a meterse bajo el agua y dejar los miedos.



VIÑETA 1

Hay una nube en el dibujo porque había una tormenta y el agua estaba “disparatada” El pájaro se hundía porque las olas eran muy grandes y pensaba que se iba a hundir.

VIÑETA 2

Piper está nadando dentro del agua con su mamá y ya no siente miedo porque es grande y su amigo el cangrejo le ayudó.

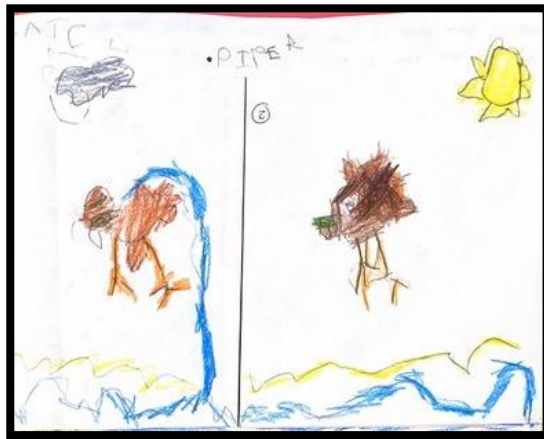


VIÑETA 1

Piper está feliz porque ya está con su mamá y ya no siente miedo por las olas.

VIÑETA 2

El pájaro está triste porque su mamá se fue al mar a buscar comida sin él.



VIÑETA 1

El pájaro está triste en el dibujo porque se hundió en el agua, le da miedo las olas y estar solo.

VIÑETA 2

Piper está contento porque pudo encontrar comida y ya no le tenía miedo al mar.



VIÑETA 1

Piper está triste porque vio una ola gigante y pensó que le iba a hacer daño y eso le daba miedo.

VIÑETA 2

Su amigo el cangrejo le ayudó a descubrir un nuevo mundo debajo del mar y paró de tener miedo.



VIÑETA 1

Piper está contento porque su amigo el cangrejo le ayudo a poder meterse en el mar y parar de tener miedo.

VIÑETA 2

Piper tiene miedo porque una ola le aplasto y no quiere entrar más al mar por eso está temblando.



VIÑETA 1

El pájaro está triste porque le atrapó la ola y eso le dio mucho miedo.

VIÑETA 2

Piper ya está feliz porque consiguió parar de tener miedo a la ola.



VIÑETA 1

Piper está triste y tiene miedo porque no encuentra a su mamá y está lejos por eso tiene miedo y le da miedo también la ola porque es muy grande y él es muy pequeño.

VIÑETA 2

Ya está contento porque consiguió coger la comida y dejó de tener miedo a las olas.



VIÑETA 1

Piper tiene miedo al mar, no sabía bucear para buscar comida y las olas eran más grandes que él.

VIÑETA 2

Piper está feliz porque encontró comida y ya no siente miedo porque el cangrejo le ayudó a hacer un agujero en la arena y. no sentir miedo a las olas.



VIÑETA 1

Piper está llorando porque pensaba que una ola gigante le iba a hacer daño.

VIÑETA 2

El pájaro está nadando dentro de la ola, ya no le tiene miedo al mar, porque su amigo el cangrejo le enseñó a no tener miedo.

Conclusiones de la evaluación inicial del alumnado.

Tras realizar esta actividad en el aula, he sido consciente de los miedos que tienen la mayoría del alumnado de 4 años. De manera general, he podido percibir el miedo a la soledad, al abandono de sus progenitores y a enfrentarse a la vida solitariamente. Ya que, de manera reiterada, se han observado respuestas como: “Mi mamá me acompaña”, “Voy con mis papás” ... Estas actitudes y sus preocupaciones pueden verse reforzadas, bajo mi punto de vista, por la situación que estamos atravesando actualmente, como consecuencia de la pandemia mundial. La cuarentena y el miedo a lo desconocido ha generado un apego, tanto en los niños y las niñas, como en sus progenitores, y mucha sobreprotección.

La presencia de dichos miedos la he observado durante la actividad y en el día a día del aula ya que, durante mis dos semanas de prácticas en el aula, presencié dicho miedo de manera más notoria en dos alumnos. Uno decía que sentía miedo cuando se despertaba por la noche y no veía a su madre en la puerta de su habitación, y eso le hacía sentirse solo. Y otra alumna sufría pesadillas recurrentes, que tenía muy preocupados a sus padres, a quienes demandaba más atención de lo usual.

Considero que el miedo está muy presente a edades tempranas, máxime en una época tan difícil como la que estamos atravesando. Por ello, es necesario tratarlos y normalizarlos dentro del aula, de forma que aprendan a sentirlos de forma más aliviada cuando les asalte este sentimiento en el futuro.

El corto de *Piper* es un recurso ideal para que los niños y las niñas entiendan la importancia de enfrentarse a sus miedos, aprendan a ser valientes y a acudir a sus seres queridos cuando presencian algo que les hace sentir dicho sentimiento.

5.1.2. Familias.

Para llevar a cabo la evaluación inicial de las familias, les pasamos un cuestionario que pretendía analizar los efectos que ha tenido la Covid-19 en sus hijos e hijas (ver Anexo 2). Tras la lectura de estos cuestionarios, he observado que la mayoría de las familias coinciden en que lo más que les ha afectado la Covid, es que pasan más tiempo en casa, lo que les ha planteado otra forma de organizar la convivencia y la participación en las actividades caseras. Por ejemplo: hábitos de entretenimiento (ver la televisión, juegos electrónicos, lectura, ejercicio físico...). Una gran parte destacó que sus hijos e hijas tienen más rabietas después de la pandemia y que piden más ayuda que antes. Gran parte de ellos se han vuelto más dependientes porque la pandemia ha generado miedo en los más pequeños: a la soledad, a perder a seres queridos, a ser contagiado...

Algunos enfatizan que la pandemia, y las medidas que ha conllevado, como el confinamiento o la distancia de seguridad, ha sido “horrorosas” para niños de tan temprana edad, ya que el aislamiento y la separación han tenido como consecuencia que aquellos tengan más miedo y mayor rechazo al contacto físico y a las relaciones sociales.

Por otro lado, hay padres que explican que la pandemia no ha afectado de ninguna manera a sus hijos, ya que estos se han socializado con las restricciones y con todo lo que la pandemia ha generado, por lo que han normalizado la situación.

En general, no han notado cambios significativos en los hábitos de higiene y en el control de esfínteres. A pesar de la pandemia, les encanta asistir al colegio y realizar las tareas y actividades que se trabajan en clase.

En resumen, debido a la edad de los niños y las niñas, de cuatro años, han crecido con la pandemia, por lo que han normalizado el uso de mascarillas, las distancias de seguridad, las medidas higiénicas y el confinamiento. Por ello, no han experimentado un cambio brusco. Junto a esto, destacaría el hecho de que según haya sido la forma en la que cada familia ha afrontado las medidas de la COVID, algunas de forma más relajada

y otras de manera más angustiosa, ha ocasionado diversas reacciones en los niños y las niñas, algunos menos afectados que otros.

5.2. Trabajos de intervención con el alumnado y las familias.

5.2.1. Alumnado. Sesiones de intervención emo-intelectual en el aula.

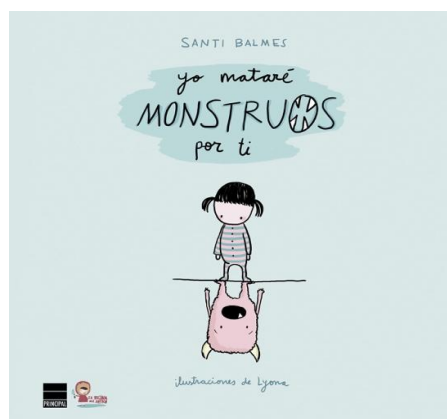
Para desarrollar la educación emo-intelectual dentro del aula decidimos trabajar sobre tres capacidades: la autonomía personal, la tolerancia la frustración y la autorregulación cognitiva.

5.2.1.1. AUTONOMÍA PERSONAL.

Para trabajar la capacidad de autonomía con las niñas y los niños nos hemos basado en la premisa, "Soy capaz de...", con la que se pretende favorecer la iniciativa infantil y trabajar los miedos, la valentía y las fortalezas.

Sesión 1.

En la primera sesión leímos el cuento "Yo mataré monstruos por ti" (Balmes, 2011), que plantea un tema muy recurrente a edades tempranas como es el miedo: a la oscuridad, a los monstruos y a dormir solos por las noches. El cuento no intenta convencer a los niños y a las niñas de que los monstruos no existen, sino que les explica que el miedo no solo es natural, sino que puede ser saludable y preventivo, por ejemplo, ante ciertas cosas o personas desconocidas, y que además ofrece la oportunidad de convertir dicho miedo en algo aprovechable, como hacer amistades.



Sesión 2.

Después de haber trabajado el cuento en el aula, adaptamos una versión de este (ver Anexo 3) en la que yo me incluía como protagonista y en la que reconocía mi miedo,

cuando tenía su edad, a la oscuridad. A través del cuento trabajamos la posibilidad de transformar algo que nos atemoriza en una fortaleza que nos haga más fuertes. El otro protagonista de la historia es Airam, un monstruo que me acompañó durante toda mi infancia y que me ayudó a superar dicho miedo. En el cuento adaptado, Airam se plantea ayudar al alumnado. Para ello, tuvieron que escribir sus miedos en una hoja que, a continuación, metieron en un sobre y, a su vez, en el buzón de Airam, para que este pudiese ayudarles a ser más fuertes.

En el aula procedimos a leer el cuento y a promover la participación del alumnado, al finalizar este. En el apartado de los Anexos se puede ver el cuento completo (ver Anexo 3).

Los miedos que incluyeron en la carta se refirieron, mayoritariamente: a los monstruos, a la oscuridad, y a sentirse solos. También aludieron a las brujas, los gigantes, los fantasmas y los zombis y otros alumnos reconocieron no tener miedo.



Sesión 3.

En la última sesión de esta parte, se presentó al alumnado la respuesta del monstruo a las cartas que le habían enviado en la sesión anterior (ver anexo 4). En la carta, el monstruo les comentaba a los estudiantes que era normal sentir miedo, pero que no debían dejar que ese sentimiento invadiera su día a día. Por ello les recomendaba convertir esos miedos en fortalezas y aprender a ser valientes para crecer fuertes.

Una vez conocidos los miedos del alumnado llegamos a la conclusión de que la mejor manera de trabajarlos sería mediante una actividad que consistía en jugar con las sombras y la oscuridad, con la ayuda de un foco de luz y en aula en total oscuridad. Los

niños y las niñas debían representar sus miedos mediante un teatro de sombras chinas que les ayudase a perder el miedo a la oscuridad. Se divertieron dramatizando fantasmas o momias, convirtiendo el juego y el humor en estrategias frente a los miedos.

A continuación, aparecen algunas ilustraciones del trabajo desarrollado y en el apartado de los Anexos, adjuntos a esta sección, aparece la representación completa de lo que hicimos en el aula (Anexo 5).



Conclusiones sobre la autonomía personal.

El miedo es una emoción muy presente a edades tempranas y a pesar de que se suele considerar como algo negativo, es muy importante convertirla en algo natural en el desarrollo de los niños y de las niñas, para que aprendan a gestionarla. En la etapa de la educación infantil, la autonomía personal es una capacidad de gran importancia porque implica favorecer la capacidad de iniciativa propia, sin necesitar la ayuda permanente de un adulto. El alumnado sin autonomía personal suele generar un sentimiento de dependencia hacia sus progenitores que, a su vez, ejercen una función excesiva de sobreprotección que impide que el escolar experimente por sí mismo, que se permita errar y que aprenda de sus propios errores. Por ello, hemos querido trabajar dicha emoción en el aula, para conseguir una mayor autonomía en los más pequeños, transformando los miedos en fortalezas que les puedan ayudar en su día a día.

5.2.1.2. TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN.

La frustración es un sentimiento surgido de la incapacidad de lograr algo que deseamos. Ser tolerante a la frustración equivale a tener la capacidad de gestionar los sentimientos que surgen a raíz de diversos inconvenientes y limitaciones que experimentamos a lo largo de nuestra vida. Esta capacidad se puede mejorar y desarrollar, siendo muy importante trabajarla desde edades muy tempranas para evitar que más pequeños sientan excesivas situaciones de ansiedad, de estrés y de frustración.

Para trabajar la tolerancia a la frustración nos basamos en la premisa, "Ahora no me hace falta...", dándole importancia a valores, como: compartir, la amistad, la empatía...

La actividad se realizó en una única sesión. Primero reprodujimos el corto, "Ratón en venta", (Bongaerts, 2013), que cuenta la historia de un pequeño ratón que vive en una tienda de animales y que pasa los días solo y triste, esperando a que alguien lo lleve a su hogar; sin embargo, nadie lo quiere, ya que el animal tiene las orejas muy grandes y se burlan de él. El ratón sufre los desprecios de las personas que pasan por la tienda de animales y aprender a tolerar la frustración que le produce que nadie quiera tenerlo como mascota. Tuvo la suerte de que un día apareciera un niño que compartía con él las mismas características y juntos se van a su nuevo hogar.

Al terminar el corto, realizamos una serie de preguntas en clase, como: ¿Qué le pasaba al ratón? ¿Cómo se sentía? ¿Por qué algunos niños se reían de él? ¿Cómo se tomó el ratón que nadie lo quisiera comprar? ¿Cómo se sintió el ratón al final del corto?

Esta actividad nos sirvió para darnos cuenta de la importancia que tiene aceptar y respetar nuestras diferencias, y las de los demás, porque son las que nos hace únicos y empáticos. Por otro lado, aprendimos, junto al ratón, que debemos ser pacientes y no perder la esperanza en situaciones frustrantes; con esfuerzo y perseverancia podemos lograr buena parte de lo que nos proponemos.

Terminamos la actividad organizando al alumnado en grupos de cuatro niños y niñas. A cada grupo le ofrecimos unas tarjetas plastificadas, con las escenas del corto. El alumnado debía colocar las tarjetas en orden, según la secuencia de aparición de las escenas, a modo de un puzle. Cuando tuvieron las escenas colocadas, debían explicar por qué las colocaron de esa manera y contar la historia que se desprendía de esa secuencia.



Luego, para comprobar si el puzzle estaba correctamente colocado, tenían que dar la vuelta a las tarjetas y comprobar el orden de las letras RATÓN. Si la secuencia era correcta, evidenciaba que el grupo había colocado las tarjetas en el orden correcto; mientras que, si la secuencia era incorrecta, no habían tenido éxito en la tarea. Esto, además de trabajar la tolerancia a la frustración, mediante la aceptación del fracaso sin problemas, nos permitía jugar con los errores para convertirlos en un aprendizaje de la diferencia y de la creatividad. Además, el revés de las tarjetas nos permitió trabajar de forma pre-operatoria y aplicada el área de la lectoescritura en Educación Infantil. En conjunto, logramos organizar una actividad de tipo globalizado.

El objetivo de esta actividad es que los niños y las niñas aprendieran a enfrentarse a problemas y que fueran capaces de lidiar con el estrés y la frustración que se desprende de afrontar dificultades, bien durante el proceso o bien en el resultado final.

La experiencia resultó muy interesante y significativa. Durante el desarrollo de la actividad surgieron experiencias educativas interesantes: algunas disputas entre el alumnado, ya que dentro del grupo no llegaban a un acuerdo para organizar las escenas; y síntomas de frustración en el momento en que se percataron de que el orden de las escenas no era el correcto. Esta variedad de situaciones nos dio pie a trabajar la frustración y a disminuir los niveles de ansiedad y estrés que les producía que el resultado no fuera el esperado.

Para dejar constancia de la viveza de la actividad y de su desarrollo grabamos la sesión. A continuación, aparecen los enlaces de estas sesiones y, en el apartado de los anexos, aparece la transcripción completa del desarrollo de la actividad:

<https://youtu.be/rpRaiuzKsZY>

<https://youtu.be/NWG6o19wTt4>

<https://youtu.be/BovzHLBboKw>

Conclusiones sobre la tolerancia a la frustración.

El recurso de “Ratón en venta” fue elegido para trabajar la capacidad de “tolerancia a la frustración”, ya que el ratón, a pesar de ser rechazado por todos los niños, no se rindió y siguió luchando por sus objetivos, sin dejar que la frustración, ni la tristeza, lo terminasen derrotando. Es por esta razón que quise que el protagonista les sirviera a los niños de ejemplo de superación y de amor propio ya que, en el corto, los niños se reían de sus diferencias porque tenía las orejas grandes. Eso no impidió que llegara a cumplir sus deseos.

5.2.1.3. AUTORREGULACIÓN COGNITIVA.

Según el Enfoque CONICET, “por autorregulación se entiende al conjunto de habilidades para controlar, dirigir, planificar y modificar nuestro comportamiento, emociones y cogniciones de forma adaptativa.” (ver enlace en bibliografía).

Resulta esencial trabajar esta habilidad a muy temprana edad, ya que es el momento en el que se instala la intransigencia o la apertura a los demás y a las diferencias.

Para llevar a cabo la actividad que elegimos para trabajar esta capacidad, usamos la premisa, "No todo vale... Nuestra intención era empezar a trabajar el pensamiento crítico y moral que se desprende del axioma de que, *aunque todo cabe, no todo vale*. Nos basamos en resaltar la importancia de afrontar las dificultades, de hacer llamativo el descubrimiento del pensamiento y de la imaginación, y de acostumbrarse al ocio tranquilo. Nos parece interesante introducir en la educación infantil la idea de un *aburrimiento productivo*, a través del cual el alumnado se vaya acostumbrando a no tener que estar constantemente en movimiento, buscando compulsivamente la relación con otros, o enganchados a las nuevas tecnologías. Se trata de que la escuela promueva la lentitud, el silencio y la capacidad para enfrentarse al aburrimiento de forma creativa. Esto, además de desarrollar la autorregulación cognitiva, contribuye a despertar el pensamiento y la creatividad.

Para trabajar todo ello usamos, como recurso, el cuento titulado, “La cicatriz” (Ballesteros, 2016), que narra la historia de Silvia que, al caerse una noche de la cama, se hace un corte en la barbilla, a consecuencia de lo cual le quedará una cicatriz que se quedará en su cuerpo para siempre. La paradoja es que, gracias a dicha lesión, Silvia descubrió que su familia y las personas que le rodean también tienen sus propias cicatrices, y que cada una de estas cuentan una increíble historia... Al sentirse identificada

con los seres queridos, la herida duele un poco menos. La *cicatriz* es, además, una buena metáfora de la experiencia de la vida.



Esta historia normaliza las heridas y las cicatrices que pueda causar la vida, ayudando a entender que la mayoría de las personas también las tienen. La *identificación* es un elemento crucial en el trabajo de esta historia, ya que identificarte con otra persona y, sobre todo, con un ser querido, hace que el dolor se disuelva en cierta medida. Otro factor del cuento, a destacar, es que la *curiosidad* de la niña para conocer nuevas historias le ayudó en varios sentidos, por ejemplo, a aliviar su dolor y a amortiguar el miedo que sentía al principio.

Además, la historia trata el importante asunto de la apariencia física ya que la protagonista, al inicio de la historia, se preocupaba por la cicatriz que le podía quedar en su barbilla como consecuencia de la caída. La imagen de uno mismo tiene gran importancia a edades tan tempranas, ya que no solo contribuye a construir la autoestima y el autoconcepto, y la identidad personal, sino que puede convertirse en un serio problema durante la adolescencia (anorexia, bulimia, depresión, suicidio...)

Después de leer el cuento, en el aula, realizamos algunas preguntas para comprobar si habían entendido bien el mensaje. Por ejemplo: ¿Qué le pasó a la protagonista? ¿Cómo se sentía al principio de la historia? ¿Tienen alguna cicatriz como Silvia? ¿Creen que las historias de las cicatrices de los familiares de Silvia, le ayudó a sentirse un poco mejor?

Para el desarrollo de la actividad, previamente le habíamos pedido a las familias que seleccionasen fotografías de algunas de las cicatrices, de sus hijos e hijas, de ellos mismos, o de algún familiar cercano, con la idea de que si los niños y las niñas se identifican con sus seres queridos, en situaciones trágicas, el dolor y la ansiedad puede verse aliviado. Con las fotos que logramos reunir, decidimos crear un mural colectivo, titulado, “Nuestras cicatrices”, que colocamos en un lugar adecuado del aula. Entonces, el alumnado iba saliendo, de uno en uno, para explicar la historia de la foto de la cicatriz que había traído, la pegaba en el mural, y con las manos manchadas de témpera dejaba su huella en el mural, al lado de su respectiva fotografía. La tutora del aula, la docente que estaba realizando las prácticas en ese momento, y yo misma, realizamos también la actividad para que los niños y las niñas observaran que personas que son muy importantes para ellos también tenían cicatrices, y muchas historias detrás de estas.

Todo esto nos sirvió para que el alumnado se diera cuenta de que cada niño o niña es diferente, con sus rasgos y características propias, que los convierte en seres únicos, cada cual con sus propias *cicatrices*.

Fotos del mural y del procedimiento de elaboración:





Conclusiones sobre la capacidad de autorregulación cognitiva.

La “autorregulación cognitiva” fue, a mi parecer, la capacidad más complicada de trabajar, ya que no era fácil encontrar recursos y actividades para trabajar esa capacidad a edades tan tempranas. El cuento, “La cicatriz”, reunía buenas condiciones para ello. Mediante la identificación con el ‘otro’ y la curiosidad por saber y por aprender nuevas historias, pudimos trabajar la autorregulación de manera sencilla.

5.2.2. Trabajo con las familias sobre las capacidades emo-intelectuales.

Para acompañar el trabajo del aula y afianzar los contenidos, propusimos a las familias del alumnado trabajar en casa el cuento *Rayitos de sol* de *Filipo*. Con la ayuda de este recurso pudieron reforzar con sus hijos e hijas los conceptos más importantes de la resiliencia, que habíamos trabajado en el aula: La autonomía personal, la tolerancia a la frustración y la autorregulación cognitiva. Paralelamente reforzamos la colaboración con las familias, reforzando la función educativa de estas y ampliando el trabajo emocional más allá de las paredes del aula. La finalidad era ayudar a la infancia a afrontar las adversidades.

Para ello, le ofrecimos a las familias un enlace audiovisual del cuento y les pedimos a los padres que lo reprodujeran en casa. Además, le facilitamos una guía con las orientaciones sobre cómo realizar el trabajo con sus hijos e hijas; en este se incluían una serie de preguntas para que conversaran con los niños durante un periodo de tiempo, propiciando que sus respuestas fueran razonadas y argumentadas. También se les hizo hincapié en algunas escenas, mediante las que podían trabajar las capacidades que nosotros habíamos trabajado en el aula:

Autonomía personal.

Filipo hoy se despertó cuando sintió unos rayitos de sol en su cara. Miró por su ventana y a lo lejos vio el sol brillando en el cielo. Y pensó, "¿será que se acabó el invierno? ¿Acaso ya no tendré que seguir hibernando?". Se fue corriendo a despertar a sus papás para resolver tan importantes inquietudes.



En esta parte de la historia se trabaja la autonomía personal, ya que el protagonista es capaz de pensar por sí mismo para valorar si el invierno ya había acabado y podía salir de casa. Para resolver sus inquietudes acude a sus padres para contrastar su información.

Tolerancia a la frustración.

Siguiendo la historia se puede trabajar la "tolerancia a la frustración", ya que sus padres le comentan a Filippo que aún no pueden salir de casa porque el invierno no ha acabado.

Sus papás le dijeron que todavía no se acaba el invierno y que aún estaban hibernando. Pero que los rayitos de sol anunciaban el comienzo de una nueva etapa. "Ahora que el sol comenzó a brillar, van haber días en que vamos a poder salir por un ratito pequeño".



Autorregulación cognitiva.

A Filippo no le gusta usar bufandas porque le pica la nariz. Así que frunció el seño y le dijo a su papá que no se la quería poner. Su papá le dijo que sabía que no le gustaba, pero que no podía salir sin bufanda. Así que a Filippo no le quedó otra alternativa que ponérsela.



Y por último, el cuento trata la capacidad de autorregulación cognitiva cuando el protagonista tiene que ponerse bufanda para poder salir a la calle. La idea no le agrada, porque la la bufanda le pica la nariz, pero después de que sus padres se lo explican, acepta y sale con ella a la calle. Un buen ejemplo de cómo las adversidades pueden enseñar a pensar.

Para finalizar la actividad, las familias tuvieron que identificar, a partir de las escenas señaladas con anterioridad, diversas situaciones de la vida de sus hijos e hijas en las que han tenido éxitos (para reforzarlos) o que han resultado fallidas (para animarlos a hacerlas de otra manera). Por ejemplo, respecto a la capacidad de autonomía personal, una situación exitosa podría ser vestirse solo; y una fallida, no poder dormir solo como consecuencia del miedo.

Para la «autonomía personal», gran parte de los padres y madres coinciden en que sus hijos e hijas tienen adquiridos los hábitos de higiene, como, por ejemplo, lavarse solo los dientes, vestirse, ducharse... Por el contrario, una gran parte del alumnado no muestra autonomía a la hora de enfrentarse a situaciones en las que intervienen sus miedos, como, por ejemplo, ir al baño de noche, dormir con la luz apagada...

En cuanto a la «Tolerancia a la frustración» muchos familiares coincidieron que sus hijos intentan autocontrolarse y comprender ciertas situaciones en las que sus deseos no se pueden llevar a cabo, Por ejemplo, aceptan que cuando llueve no pueden ir al parque; que no siempre les van a comprar golosinas; o que no puede tocar las cosas de la calle y después llevarse las manos a la boca.

Sin embargo, una pequeña parte de las familias afirma que ante estas situaciones le resulta muy complicado canalizar la frustración. Uno de los ejemplos que pusieron fue cuando quieren vestirse de una determinada manera y no pueden, se frustran, hasta el punto de enfadarse durante un largo periodo de tiempo.

En la «autorregulación cognitiva» hay dos aspectos que destacaron las familias: Una es que, en relación con la capacidad de adaptación, generalmente el alumnado es capaz de adaptarse ante situaciones nuevas. La otra, por el contrario, es que una pequeña parte afirma que en situaciones que no son cotidianas, le cuesta mucho adaptarse, sobre todo si no está involucrado ninguno de sus familiares.

En general, gran parte de las familias afirma que sus hijos e hijas se esfuerza por adaptarse ante circunstancias que no son de su agrado, como, por ejemplo, darse un baño cuando no les apetece, intentar comprender los miedos para que estos disminuyan, o adaptarse a un cambio de planes. Con relación al pensamiento crítico y autónomo, en general, el alumnado, es capaz de cuestionarse las cosas y buscar la manera de contrastar la información con otras personas.

5.3. Evaluación final.

5.3.1. Alumnado

Para realizar la evaluación final al alumnado, volvimos a utilizar el vídeo de *Piper* que narra cómo una cría de gaviota llegó a superar con valentía sus miedos. El objetivo de la evaluación final era observar los cambios que se habían producido en el alumnado después de haber trabajado, en varias sesiones, el desarrollo emo-intelectual.

Para ello colocamos al alumnado en un semicírculo, frente a la pantalla digital, y se reprodujo el corto citado. Tras su finalización, volvimos a realizar las mismas preguntas del cuestionario que realizamos en la primera sesión.

- ¿Cómo se llama el protagonista del vídeo? ¿Qué es Piper?
- ¿Han estado en algún lugar parecido al que está Piper? ¿Qué es?
- ¿Cómo se sienten cuando están en la playa? ¿Les gusta ir?
- ¿Saben lo qué le pasa a Piper? ¿Les ha pasado a ustedes alguna vez?
- ¿Quién ayudó a Piper? ¿Cómo le ayudaron? ¿Papá o mamá les han ayudado alguna vez cuando han sentido miedo?
- ¿Qué hizo Piper después? ¿Les ha pasado algo parecido?
- ¿Qué fue lo que más le gustó del vídeo?

Tras realizar, por segunda vez, el cuestionario, observamos diferencias significativas respecto a la primera vez: el alumnado había adquirido conceptos como la valentía, la superación, la autorregulación; sabían reconocer las emociones que presentaba el protagonista al principio del corto, como el miedo, la soledad, la frustración; y reconocían como estos sentimientos fueron evolucionando a lo largo del corto y se convirtieron en valentía, superación y alegría.

Comprobamos que antes de comenzar las actividades de educación emo-intelectual, el alumnado mostró dificultades para reconocer que le ocurría al pájaro y como se sentía. Sin embargo, al final, fueron más conscientes de la evolución del protagonista durante la reproducción; discriminaban mejor que al principio tenía miedo y se sentía triste, pero que gracias a la ayuda de los cangrejos y de su madre se hizo más valiente y descubrió que si superamos nuestros temores podemos descubrir grandes cosas.

Otra diferencia respecto a la evaluación inicial fue que al final el alumnado reflexionaba mejor por sí mismo, llegando a la conclusión de que sentir miedo es un

sentimiento normal y habitual. Entendieron que no deben tener ningún tipo de reparo de pedir ayuda, porque de esa forma es más fácil convertir sus miedos en fortalezas.

Como conclusión de esta parte destacaría que el alumnado es consciente de sus emociones y sentimientos, ya que ha aprendido a canalizarlas para afrontar las adversidades a lo largo de sus vidas.

5.3.2. Familias.

Para hacer la evaluación final de las familias le preguntamos sobre sus impresiones acerca del proyecto de innovación que realizamos, en el que contamos con su colaboración. La opinión generalizada fue de satisfacción ante las actividades realizadas, tanto en el aula, como en el ámbito familiar. Muchos padres y madres conocían los recursos que habíamos utilizado en el aula, por lo que pudieron seguir trabajando con facilidad y coherencia en sus casas.

En concreto, una familia agradeció el hecho de haber trabajado el cuento de “*La cicatriz*” que, metafóricamente, se puede extender a las *cicatrices emocionales* de cada familia. Esto contribuyó a normalizar las cicatrices físicas y psicológicas de las familias, y a reforzar el hecho de que cada niño es diferente, con sus rasgos y características propias, cada cual con sus propias cicatrices. Esta familia valoró mucho lo que hicimos en el aula porque continuaba lo que estaban trabajando en casa; a su vez, entendieron que lo que hicieron en el ambiente familiar, reforzaba lo que habíamos hecho en el aula. Su opinión fue: “Valoramos mucho la actividad de las *cicatrices*, es una continuación de lo que estamos trabajando en casa con la niña”

Por último, la docente tutora del grupo, evaluó el proyecto de manera positiva: “Mi valoración del proyecto es altamente positiva, me ha ayudado mucho la elaboración de las sesiones ya que van en mi línea de trabajo: primero los alumnos y después los conocimientos”.

En general, tanto las familias, como la tutora, el alumnado, y yo, disfrutamos el desarrollo del proyecto; aprendimos cosas esenciales sobre el desarrollo *emo-intelectual* y sobre la importancia de este dentro del aula y de la colaboración con las familias.

6. Conclusión.

El proyecto de innovación “*La educación emo-intelectual en educación infantil (La salud emocional en la escuela I)*” se realizó con el objetivo de trabajar en el aula y de trasladar a los hogares la importancia de trabajar las emociones desde temprana edad. Muchas

veces los docentes y padres se preocupan más por favorecer la educación intelectual de los niños y de las niñas, que la educación emocional. El Enfoque AMAE está pensado para trabajar ambos aspectos como partes de un mismo *campo emo-intelectual* (Hernández, A., 2021; 2022). En dicha tarea desempeñan un papel esencial los recursos didácticos *no-saturados* y el juego (Hernández, en prensa). Para ello es importante involucrar a toda la comunidad educativa, incluyendo, evidentemente, a las familias. En conclusión, este TFG ofrece una manera particular de hacerlo, aportando herramientas para que la comunidad educativa (escuela, alumnado, docentes y familia) pueda: llevar a cabo una *educación emo-intelectual* de otro tipo; aprender a reconocer sus propias emociones y las de los demás; y asumir la responsabilidad de gestionarlas de manera idónea.

7. Bibliografía.

Bohórquez Aguilar, N. (2018). *La sobreprotección parental en los menores: El límite entre autonomía y dependencia*. [Trabajo de Fin de Grado]. Universidad de Sevilla 2018.

CONICET (Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas. Ciencias Sociales y Humanidades). *Autorregulación Cognitiva, comportamental y emocional en escuelas*. Argentina. Recuperando de: <https://vinculacion.conicet.gov.ar/?capacidades=1&caccion=printPDF&tcid=1737>

Hernández, A (2021a). El currículo esencial: la transición ecoeducativa. En Marín, J.A. et.al. *Hacia un modelo de investigación sostenible en educación*. Editorial Dykinson. Madrid (pp. 89-101).

Hernández, A. (2021b) La intuición emocional en la escuela. En Jiménez, A.S. et al. *Construyendo juntos una escuela para la vida*. Editorial Dykinson Madrid (pp. 89-94).

Hernández, A. (2022). L'intuizione emotivo-cognitiva a scuola. Una sorta di glossario. En E. Marchiori e A. Moroni. *L'ascolto educativo*. Linea Edizioni. Padova (Italia).

Hernández, A. (en prensa) Radiografía de la educación emo-intelectual. En Hernández, A. (en prensa). *Tejiendo hilos de humanidad en la escuela*.

- Hernández, A., Conde, E., Gatarella, G. Perdomo, R. y Borja, E. (en prensa). La educación emo-intelectual: La mente en expansión permanente. En AMAE (en prensa). *La intuición emocional en la escuela*.
- Moreno, F.M. (2013). La manipulación de los materiales como recurso didáctico en educación infantil. En *Estudios sobre el Mensaje Periodístico*. Vol. 19 Núm. especial marzo (2013), págs. 329-337.
- Ocampo Lozano, J. (2020) *Niños con baja tolerancia a la frustración*. Guía infantil 28 de marzo 2020). Recuperado de:
<https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/conducta/ninos-con-baja-tolerancia-a-la-frustracion/>
- Orden ECI/3960/2007 (2007, 19 de diciembre). Boletín Oficial del Estado. I. Disposiciones generales Nº 5. Recuperado de:
<https://www.boe.es/eli/es/o/2007/12/19/eci3960>
- Rodríguez, C. (2016). *¿Qué es la frustración y cómo afecta a nuestra vida?* En *Psicología y mente* (julio 2016). Recuperado de:
<https://psicologiaymente.com/psicologia/frustracion>.

8. Anexos

[Nota. En los Anexos respetamos la literalidad de las opiniones, sin corregir los posibles errores lingüísticos, sintácticos u orales propios de la comunicación coloquial].

Anexo 1. Transcripción completa de las respuestas del alumnado al cuestionario inicial.

María: Acabamos de ver un corto, ¿verdad? ¿De qué iba el corto? ¿Quién era el protagonista?

Alumnado: Un pajarito pequeñito.

María: ¿Y cómo se llamaba? ¿Recuerdan cómo les dije que se llamaba el corto?

Alumnado: *Piper*.

María: ¿Y qué era? ¿Era un pajarito?

Alumno: Le tenía miedo al agua

Profesora: ¡Pero uno a uno, que levante la mano!

María: ¿Y dónde estaba el pajarito? ¿En qué lugar estaba?

Alumnado: En su casita. En un nido

María: No. Lo que tenía agua, ¿qué era?, ¿el mar?

Alumno: El mar.

Alumna: La playa.

María: ¿Y ustedes han ido alguna vez a la playa?

Alumno: ¡Yo no!

Alumna: Yo sí.

Alumna: Y yo también.

Alumno: Y yo también

María: ¿Cómo se sienten cuando están en la playa?

Alumnado: ¡Bien!

Alumno: Yo mal.

María: ¿Mal por qué?

[Habla todo el alumnado a la vez]

Profesora: A ver, a ver, a ver, R., levanta la mano una vez.

María: A ver R., levanta la mano para hablar.

Alumno: Una vez que yo fui a la playa, estaba surfeando la ola venía para las rocas y me di.

María: ¿Te diste con la ola? ¿Y por eso te dio miedo la ola?

Alumno: Sí.

María: ¿Y cuándo cogemos solo de la orilla de la playa como nos sentimos?

Alumnado: Bien.

Alumna: Yo me atreví a tirarme a una ola.

Alumno: A mí también me dan miedo las olas del mar.

Alumno: Un día mi tío me hundió en el agua.

[Habla todo el alumnado al mismo tiempo]

María: Poquito a poco, ¡esperen!

Profesora: No, no, no. Espera un momento. Hay que levantar la mano, y uno a uno.

María: A ver, M.

Alumno: Vi una ola como un tsunami.

María: ¿Y por eso te dan miedo las olas? Y N., ¿qué habías dicho?

Alumno: Un día mi tío me hundió en el agua.

María: ¿Sí? ¿Y eso te dio miedo?

Alumno: Sí

María: Escuchen: ¿Qué le pasó al pajarito en el vídeo?

Alumno: Que se hundió

María: Pero, ¿qué le pasaba al principio?

Alumna: Que vino una ola y se lo llevó.

María, Y él, ¿qué hacía?

Alumno: Temblaba.

María: Se ponía a temblar, ¿por qué? ¿Qué le pasaba? ¿Qué tenía?

Alumnado: Miedo.

María: Miedo. ¿Qué le daba miedo?

Alumnado: El agua.

María: El agua..., y que se lo llevara las olas, ¿verdad? Entonces, ¿qué le pasaba?

Alumna: Que no podía, no podía ir a buscar la comida.

Profesora: Y una cosa y alguien, pero es levantando la mano. A ver, ¿alguien sabe por qué tenía tanto miedo el pajarito?

María: Levanten la mano a ver, D.

Alumna: Le tenía miedo a las olas porque las veía muy grandes y pensaba que se lo iba a llevar y nunca regresaba.

María: Y a ver, A. ¿Por qué crees que tenía miedo el pájaro?

Alumno: Porque en la ola tenía agua por dentro y era gigante

María: Y pensaba que le iba a hacer daño, ¿verdad? A ver U.

Alumno: Que cuando vino la ola se lo llevó.

María: Y miren, escuchen: ¿Quién ayudó al pajarito?

Alumna: Los Cangrejos

María: ¿Y quién más? ¿El pajarito grande? ¿Quién creen que era?

Alumnado: Su mamá.

María: Y le ayudó a salir, ¿verdad? ¿Y cómo lo ayudó? ¿Se dieron cuenta?

Alumno: Cogiéndole del pico.

María: ¿Papá y mamá les han ayudado a veces, cuando tienen mucho miedo?

Alumna: Sí, mi mamá se le olvidó una vez el flotador y me cogió y me llevó al agua.

María: ¡Claro! Cuando sentimos miedo vamos a pedir ayuda a mamá o papá, ¿verdad?

Alumna: Yo un día fui a la playa con mis papas y me dejaron solita estar en la playa.

María: ¡Claro, pero con cuidado! Y algunas veces, cuando sentimos miedo, ¿vamos a buscar a papá y a mamá?

Alumno. Un día papi me ayudó porque había una ola gigante.

Alumno: Yo fui un día a la playa con mis primos y me metí yo solo en el agua y no me pasó nada, aunque no tenía flotadores me agarré muy bien a ellos, porque en las Teresitas no hay olas.

María: ¡Claro! Buscste la ayuda de tus primos. A ver A.

Alumna: Yo fui a la playa una vez y debajo de una piedra había un cangrejo.

María: Y a ver, escuchen, a veces, cuando sentimos miedo, no solo en la playa, sino en casa o tenemos una pesadilla, vamos a buscar a mamá y papá para que nos ayuden ¿verdad? ¿Quién va a buscar a mamá y papá?

Alumna: Yo.

Profesora: Y una cosa, ¿ustedes creen que el pajarito era valiente?

Alumnado: Sí.

María: ¿Por qué creen ustedes que hizo al final?

Alumno: Hizo un agujero y se escondió dentro de la arena.

María: Y entonces, ¿qué hizo? Fue valiente porque la ola le pasó por encima y dijo: ¡Ah, no pasa nada! No hay que tener tanto miedo, ¿verdad?

Profesora: Se sumergió y cuando pasó la ola y se sumergió, estaba ayudándole su amiguito el cangrejo debajo del agua ¿Qué vio debajo del agua?

Alumno: La comida.

Profesora: ¿Y estaba feliz o estaba triste?

Alumnado: Feliz

Profesora: Entonces no hay que tener miedo.

Alumna: Porque entró al agua, cogió un poco de comida y además encontró a su madre.

Profesora: Y se sacudió y dijo: ¡Oh, fuera miedo, no le voy a tener miedo al agua!

María: Entonces, al principio, ¿cómo estaba el pajarito?

Alumno: Triste.

María: Triste con miedo Y estaba temblando, ¿verdad? Y al final del video, ¿cómo estaba?

Alumna: Contento.

Profesora: ¿Y por qué creen ustedes que al final está súper contento?

Alumno: Porque vio a la comida dentro del agua y se puso contento.

Alumno: Porque pudo comerse la comida.

Alumna: Porque el cangrejo le enseñó a enterrarse debajo del agua.

María: ¡Claro!, un amigo le enseñó a perder el miedo

Alumna: Porque el cangrejo le ayudo a salir y le siguió el camino para poder buscar su comidita.

María: Y perdió el miedo, ¿verdad? Ya no tenía miedo.

Profesora: Pues mira D. tienes que ser como el pajarito valiente y no tener miedo a nada, D. Y todos, porque ver el pajarito pensaba que, si se acercaba al agua, podía llevárselo el mar, y no, descubrió que si aguantaba un poquito mirando al cangrejo. Miro que el cangrejito, a pesar de que lo zarandeaba el agua y lo dejaba con las patitas hacia arriba el cangrejito, no tenía miedo, se daba la vuelta y volvía otra vez a incorporarse ¿Y qué hizo, mirando a su amigo el cangrejo cuando vio venir la ola, en vez de asustarse y que la olita le diese vueltas ¿Él que hizo?

Alumno: Se agachó

Profesora: Se agachó y descubrió un mundo bajo el mar porque con sus ojitos pudo mirar un ratito dónde estaba toda la comidita y dónde estaban los amigos cangrejitos y vio que no pasaba nada.

María: ¡Claro!, porque a veces no hay que tener miedo, hay que ser valientes, ¿verdad?

Alumno: El cangrejo también fue valiente porque se escondió debajo del agua.

Alumna: Y también si tenemos pesadillas hay que intentar pensar para que ya no estén.

Profesora: Y pensar en cosas bonitas.

María: Y miren otra cosa: ¿qué es lo más que les gustó del video?

Alumno: Cuando el pajarito está contento.

María: Al final, cuando el pajarito está contento y ya no tiene miedo, ¿verdad?

Alumno: A mí me gustó cuando el cangrejo le ayudó a seguir el camino.

Profesora: ¡Muy bien, eso es muy importante!

Alumno: Cuando el cangrejo estaba haciendo el agujero y se escondió debajo del agua.

María: ¡Claro!, porque el cangrejo se escondió debajo de la tierra y así enseñó a *Piper* a esconderse de la ola.

Profesora: A ver J.: di lo más que te gustó a ver si estabas atenta.

Alumna: Cuando estaba contento.

Profesora: A ver S.: ¿Qué fue lo más que te gustó del cuento?

Alumna: Cuando el cangrejo le ayudó. Y la madre también le ayudó.

Alumna: A mí lo que más me gustó es cuando el cangrejo le enseñó al pajarito.

María: L., ahora tú.

Alumna: Me gustó cuando encontró la comida.

Profesora: María le va a preguntar a todos los que no han hablado.

María: A ti, V., ¿qué es lo que más te gustó?

Alumna: Cuando el pajarito fue a comer.

Alumna: A mí me gustó cuando el pajarito estaba en el nido

María: ¿Al principio?

Alumna: Sí.

María ¿Quién más quiere decir algo?

Alumno: Me gustó que era valiente.

Alumno: Me gustó cuando trajo la comida a su mamá.

Alumna: Cuando se gachó y la ola pasó por encima.

Alumno: Cuando el pajarito se agachó.

Alumno: Me gustó cuando estaba escondido el pájaro.

Anexo 2. Cuestionario Inicial a las Familias.



CUESTIONARIO PARA LAS FAMILIAS DEL ALUMNADO PARTICIPANTE EN EL PROYECTO

Código (Tres últimos números del DNI):

	1	2	3	4	5
Valoración	Mucho x	Bastante x	Regular x	Poco x	Nada x

1.- ¿Ha observado cambios relevantes en el comportamiento o en la situación emocional de sus hijas/os, durante la pandemia por la Covid-19?

	1	2	3	4	5
En sus hábitos de alimentación.					
En sus hábitos de sueño.					
En sus hábitos de entretenimiento en casa (TV, aparatos electrónicos...).					
En los hábitos de lectura y de juegos educativos.					

.....

2.- ¿Ha observado cambios relevantes en las relaciones y hábitos de convivencia de sus hijas/os durante la pandemia?

	1	2	3	4	5
Ha empeorado las relaciones entre hermanos/as.					
Tienen más rabietas (exageradas e inesperadas).					
Se aíslan más y se encierran en sí mismos.					
Colaboran más con la familia y las actividades caseras.					

.....

3.- ¿Ha observado cambios relevantes en los hábitos de vida e higiene de sus hijas/os durante la pandemia?

	1	2	3	4	5
Ha retrocedido en el control de esfínteres (pipi y caca).					
En los hábitos de sueño (le cuesta ir solo a su cuarto, ha vuelto a la cama de hermanos o padres, se despierta...).					
Le cuestan más que antes los hábitos de higiene.					
Les cuesta despertarse más que de costumbre					

.....

4.- ¿Ha observado cambios relevantes en los hábitos sociales de sus hijas/os durante la pandemia?

	1	2	3	4	5
Pasan más tiempo en casa.					
Les cuesta salir a hacer actividades al aire libre					
Han abandonado actividades deportivas o recreativas.					
Les cuesta asistir al cumpleaños de sus amistades.					
Se niegan a dormir fuera de casa (amigos o abuelos).					

.....

5.- ¿Ha observado cambios relevantes en los hábitos escolares de sus hijas/os durante la pandemia?

	1	2	3	4	5
No le gusta ir al colegio.					
No quiere hacer la tarea en casa.					
Se distrae excesivamente haciendo las actividades.					
Ha bajado su rendimiento.					
Le pide más ayuda que antes.					

.....

6. Otros comentarios.

.....

Anexo 3. Cuento de Airam.

[Nota: Aunque sintácticamente no es correcto el uso inclusivo del símbolo, @, nos ha parecido conveniente usarlo en aquellos textos dirigidos al alumnado, con la intención de educarlos tempranamente en la inclusividad, que ha formado parte de nuestro proyecto.]

VERSIÓN DEL CUENTO "YO MATARÉ MONSTRUOS POR TI"

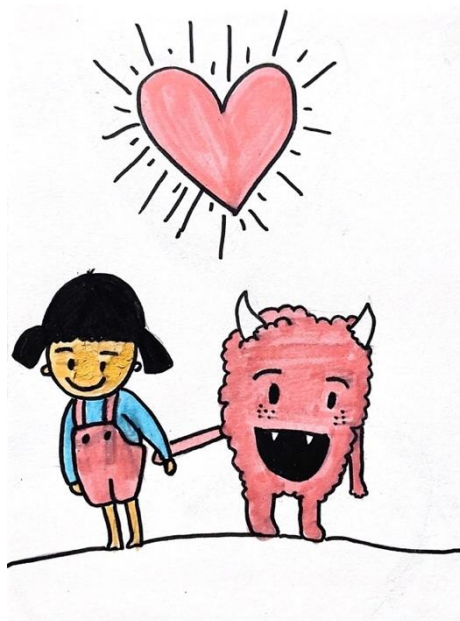


María y Airam, el monstruo que *transforma* miedos.

Hola, soy Airam, el monstruo que acompaña siempre a María. Al principio se asustó, pero después nos hicimos amig@s.

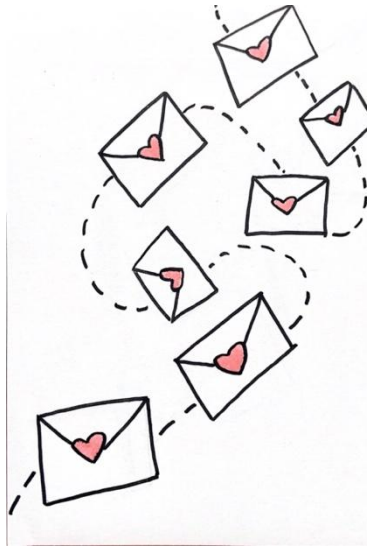


¿Se acuerdan? En el cuento de *Yo mataré monstruos por ti*, Martina tenía mucho miedo a un monstruo que pensaba que vivía debajo de ella. Luego, con el tiempo, porque el tiempo resuelve muchas cosas, el monstruo y Martina se hicieron amig@s. Se dieron cuenta que no debían sentir miedo el uno del otro y se empezaron a hacer compañía ¿Se ayudaban mucho entre ell@s.



Pues igual que el monstruo que asustaba a Martina, yo he ayudado a María a superar sus miedos y a hacerse más fuerte. Aprendió a *transformar* sus miedos en una fortaleza, en

lugar de en una debilidad. Y además de ayudar a María, también he ayudado a much@s niñ@s del mundo. Por eso María me pidió que viniera a conocer a los niños y niñas de la clase de Mercy, para que pudiera ayudarles a ser más valientes. Me dijo que los ayudara, sobre todo, a no tener miedo a estar sol@s, porque tienen que saber que su mamá y su papá, sus abuel@s, y toda la familia están con ustedes, aunque no los vean. Aunque estén el cole, sus seres queridos siempre están con ustedes en su cabezita y en su corazón. Todos los días llegan a mi casa, miles y miles de cartas que me envían los mas pequeños para pedirme que les ayude a dejar de tener miedos y hacerse muchos más valientes y fuertes.



Por ejemplo, cuando María tenía 4 años tenía mucho miedo a la oscuridad. Cuando me llegó su carta pensé mucho cómo la podría ayudar, qué podría hacer para que María convirtiese sus miedos en algo bueno. Con mis cuentos le ayudé a no asustarse de sus miedos y a darse cuenta de cómo los podía resolver. Se dio cuenta que su maestra sabía transformar los miedos en valentía y sus amiguit@s se convirtieron en una patrulla para decirle a los miedos que se fueran.



María empezó por dormir con una lamparita de muchos colores: la lámpara la acompañaba todas las noches, pero cuando la apagaba volvía a tener miedo. Entonces, cambiamos esa lámpara por otra más pequeña, su luz era más flojita y ayudaba a María a ver un poquito en medio de la oscuridad. Poco a poco a poco, la oscuridad se fue haciendo amiga de María y jugaban a imaginar cosas entre la luz y las sombras. A veces aparecía el miedo, pero se fueron dando cuenta que no era tan fuerte y que le podían ganar. Sus papás ayudaban mucho a María, hasta que llegó un día en el que pidió que apararan la luz. Cuando sentía un poco de miedo, sabía que su mamá y su papá están cerquita de ella. Así, el miedo se convirtió en su fortaleza.



A partir de ese día, María pudo dormir con la luz apagada. Ahora le encanta ir de acampadas y salir por las noches, por lo que el miedo *transformó* a María en una chica más fuerte.



Ahora, que María es grande, vamos a jugar a que ella nos enseñe a no tener miedo. Cada un@ debe decirle cuál es su miedo y María los escribirá en una carta, que luego meteremos en el buzón de mi casa. No olviden mi nombre: Airam. Entonces como hice con María cuando era una niña, les ayudaré a ustedes a superar sus miedos. Me leeré todas sus cartas y jugaremos con ellas otro día. Le diré a María cómo les puede ayudar a ser más fuertes, valientes e independientes. Verán que así se empezarán a divertir más y a ser más felices.

¡Un abrazo monstruoso!

Airam

Anexo 4. Carta del monstruo al alumnado.

[Nota: Aunque sintácticamente no es correcto el uso inclusivo del símbolo, @, nos ha parecido conveniente usarlo en aquellos textos dirigidos al alumnado, con la intención de educarlos tempranamente en la inclusividad, que ha formado parte de nuestro proyecto].

CARTA DE DEVOLUCIÓN AL ALUMNADO DE 4 AÑOS (4º A)

Hola niñ@s, ¿se acuerdan de mi? Soy Airam, el monstruo amigo de María. He estado leyendo vuestras cartas y después de pensarlo mucho ya se la manera de ayudarles. Como le dije a María, cuando era pequeña, sentir miedo a veces está bien y es normal, pero no debemos dejar que ese sentimiento nos gane la batalla. Pidiendo ayuda a nuestros seres queridos y sabiendo que somos capaces de ganarle y de aprender a ser valientes, esos miedos se convertirán en un punto fuerte que nos harán crecer.

Para ayudarles a superar esos miedos he preparado un juego ¿Alguien sabe lo que es un teatro de sombras? Vamos a hacerlo. Proyectaremos un rayo de luz en la pared y formaremos unos grupos. Cada uno de estos va a representar el miedo que le envió a Airam a través de las sombras reflejadas en la pared ¿Quién se acuerda del miedo que escribió en su carta? Recuérdelo y si no yo se los digo. Cada niñ@ irá saliendo a imitar el miedo que ha escrito en la carta y los demás tenemos que adivinar cuál es.

Espero que con mi ayuda se conviertan en unos pequeños valientes. Así aprenderán que no todos los monstruos somos malo. ¡Un abrazo monstruoso!



Anexo 5. Transcripción de un audio grabado en el aula.

María: ¿Se acuerdan del cuento que les leí una vez en clase, de Martina que le tenía miedo a un monstruo? ¿Quién se acuerda?

Alumnado: ¡Yo!

Alumna: El del monstruo de colores.

María: No, ese cuento no ¿Se acuerdan de que Martina era una niña que tenía mucho miedo porque pensaba que había un monstruo debajo de su cama?

Alumno: ¡Ah! Sí, sí, que creía que había otro mundo debajo de la cama, un mundo de monstruos y había otra Martina monstrua.

María: Ese muy bien. A ver T., dime.

Alumna: Ella también pensaba que el monstruo iba a hacer un agujero y le iba a coger de la mano y así la llevaba por el agujero y tenía que entrar al mundo de los monstruos.

María: Pero al final, ¿qué pasó? Qué eso no era verdad, ¿no?

Alumna: Y también que Martina pensaba que si ella se quedaba muy quietita no pasaba nada, pero a medianoche se le calló un brazo y lo cogió el monstruo.

María: Sí, ¿pero pasó algo? ¿Pasó algo que dio miedo? No ¿Qué pasó al final?

Alumno: Que se hicieron amigos.

Alumna: No, amigas.

María: Amigas, porque eran dos chicas. Saben una cosa, a mí de pequeña me pasó lo mismo que a Martina, que yo tenía una amiga monstruo que me ayudó con un miedo que tenía de pequeña y me ayudó mucho, tengo una historia sobre ello, ¿Quieren que se las cuente?

Alumnado: Sí.

María: Mi amigo monstruo se llama Airam. Me escribió el cuento y me lo mandó para que se los contara a ustedes. El cuento empieza así: “Hola, soy Airam, el monstruo que acompaña siempre a María. Al principio se asustó, como le pasó a Martina, ¿se acuerdan?, pero después nos hicimos *amig@s*”. ¿Se acuerdan? En el cuento de *Yo mataré monstruos por ti*, Martina tenía mucho miedo a un monstruo que pensaba que vivía debajo de ella.

Sí, porque ya lo hablamos, ¿Tod@s se acuerdan? Luego, con el tiempo, porque el tiempo resuelve muchas cosas, ¿qué pasó?, ¿qué se hicieron el monstruo y Martina?

Alumnado: Amigas.

Alumno: Yo de pequeño cuando estaba en la cuna pensaba que había un mundo de pistolas y monstruos debajo de la cuna.

María: ¿Pero tú crees que eso existe de verdad?

Alumnado: No.

María: Pues después de hacerse amigas, se dieron cuenta de que no debían sentir miedo el uno del otro y se empezaron a hacer compañía ¿Se ayudaban mucho entre ell@s?

Alumnado: Sí.

María: “Pues igual que el monstruo que asustaba a Martina, la ayudó, yo he ayudado a María a superar sus miedos y a hacerse más fuerte. Aprendió a *transformar* sus miedos en una fortaleza, en lugar de en una debilidad. Y además de ayudar a María, también he ayudado a much@s niñ@s del mundo”. Airam no solo me ha ayudado a mí, también ha ayudado a muchos niños y niñas. “Por eso María me pidió que viniera a conocer a los niños y niñas de la clase de Mercy, para que pudiera ayudarles a ser más valientes ¿Ustedes quieren que les ayude?”.

Alumnado: Sí.

María: Me dijo que los ayudara, sobre todo, a no tener miedo a estar sol@s, porque tienen que saber que su mamá y su papá, sus abuel@s, y toda la familia están con ustedes, aunque no los vean. Aunque estén el cole, sus seres queridos siempre están con ustedes en su cabecita y en su corazón. Por eso no hay que tener miedo a estar solos porque nuestros familiares están con nosotros siempre, aunque no los veamos. Todos los días llegan a mi casa, miles y miles de cartas que me envían los más pequeños para pedirme que les ayude a dejar de tener miedos y hacerse muchos más valientes y fuertes. ¿Les parece bien enviarle una carta al monstruo Airam?

Alumnado: Sí.

Alumno: Es que yo una vez estaba haciendo las pirámides y me encontré una carta

María: ¿Y de qué era la carta?

Alumna: La carta ponía que iban a ayudar a los niños pequeños a no tener miedo

María: Muy bien. Pues eso es lo que vamos a hacer hoy.

Alumna: Cuando yo tenía 3 años me pasaba lo mismo con el lobo feroz, porque yo le decía a mis papas que venía el lobo feroz cuando la luz estaba apagada.

María: Pero ya no tienes miedo, ¿verdad? Porque el lobo feroz nunca vino.

Alumna: No.

María: Pues vamos a seguir con el cuento. Por ejemplo, cuando María tenía 4 años tenía mucho miedo a la oscuridad. Cuando yo tenía la misma edad que ustedes le tenía mucho miedo a la oscuridad, y le escribí una carta al monstruo para que me ayudara y el monstruo me dijo.??? “Cuando me llegó su carta pensé cómo la podría ayudar, qué podría hacer para que María convirtiese sus miedos en algo bueno. Con mis cuentos le ayudé a no asustarse de sus miedos y a darse cuenta de cómo los podía resolver. Se dio cuenta que su maestra sabía transformar los miedos en valentía y sus amiguit@s se convirtieron en una patrulla para decirle a los miedos que se fueran”.

A mis amigos, a mi maestra y a mis papás, me ayudaron mucho a dejar de tenerle miedo a la oscuridad, porque no podía quedarme en casa de mis amigos porque me daba miedo, ni podía dormir sola, ni quedarme en otro sitio que no fuera mi casa.

“María empezó por dormir con una lamparita de muchos colores: la lámpara la acompañaba todas las noches, pero cuando la apagaba volvía a tener miedo. Entonces, cambiamos esa lámpara por otra más pequeña, su luz era más flojita y ayudaba a María a ver un poquito en medio de la oscuridad. Poco a poco a poco, la oscuridad se fue haciendo amiga de María y jugaban a imaginar cosas entre la luz y las sombras. A veces aparecía el miedo, pero se fueron dando cuenta que no era tan fuerte y que le podían ganar. Sus papás ayudaban mucho a María, hasta que llegó un día en el que pidió que apagaran la luz. Cuando sentía un poco de miedo, sabía que su mamá y su papá estaban cerquita de ella. Así, el miedo se convirtió en su fortaleza.

A veces es normal que sintamos miedo, pero no pasa nada. Lo que tenemos que hacer es que ese miedo no esté siempre con nosotros, buscar ayuda y convertirlo en algo que nos haga más fuertes.

“A partir de ese día, María pudo dormir con la luz apagada. Ahora le encanta ir de acampadas y salir por las noches, por lo que el miedo *transformó* a María en una chica más fuerte [...].

Ahora, que María es grande, vamos a jugar a que ella nos enseñe a no tener miedo. Cada un@ debe decirle cuál es su miedo y María los escribirá en una carta, que luego meteremos en el buzón de mi casa. No olviden mi nombre: Airam. Entonces, como hice con María cuando era una niña, les ayudaré a ustedes a superar sus miedos. Me leeré todas sus cartas y jugaremos con ellas otro día. Le diré a María cómo les puede ayudar a ser más fuertes, valientes e independientes. Verán que así empezarán a divertirse más y a ser más felices.